



歯のはなし



みなさん、歯を大事にしていますか？

「歯」はただ食べ物を噛むだけが役割ではありません！ 脳とつながる感覚器なのです。髪の毛1本混ざっているだけでわかってしまうほど敏感な感覚をもっています。

美味しさを感じるためには五感が大切です！

目でものを見て（視覚）、鼻でにおい、香りを嗅ぎ（臭覚）、舌で味わい（味覚）、皮膚や歯で硬さを感じ（触覚）、耳で聴く（聴覚）



「歯ごたえ」「歯ざわり」という言葉があるように、歯は美味しさを感じるための感覚を得ています。

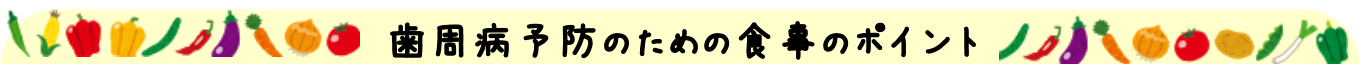


歯みがきはいつする？

皆さんは歯みがきをいつしていますか？ 食後や寝る前でしょうか。食後や寝る前の歯みがきも大切ですが、朝起きた後にも歯をみがきましょう！ 寝ている間に口の中で雑菌が増えています。朝起きた後の歯みがきやうがいも重要です。細菌は歯垢だけでなく、頬の内側、上あご、舌などの粘膜にも存在します。しっかりうがいをすることも大切です。また、歯がなくても、スポンジなどでやさしく粘膜ケアをすることが必要です。



歯周病（歯周疾患、歯槽膿漏）は、歯肉の炎症が徐々に歯を支える骨へと広がり、その骨が破壊されていく病気です。歯周病の大きな特徴は**自覚症状が出にくい**ことです。歯を支える骨がほとんど破壊され、歯芽がぐらぐら揺れるようになってはじめて気がつくことも多くあります。自覚症状が出るころには進行している状態です。歯周病は歯と歯茎の境目の溝（歯周ポケット）から**歯周病原細菌に感染して起こる炎症性疾患**です。そのため、糖尿病や動脈硬化（心臓病、脳卒中など）たくさんの疾患と関わりがあるといわれています。早くからの予防、健康管理のために、歯医者さんでのチェックをおすすめします！



歯周病予防のための食事のポイント

① よく噛む工夫

食材の種類を増やす

よく噛んで唾液をしっかりと出しましょう！
唾液には口の中をキレイにするはたらきがあります。
食感の違うものを混ぜると噛む回数が増えます！

ほうれん草のお浸し

（ほうれん草・鰹節）

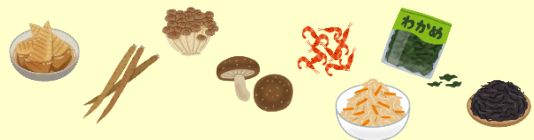


- ・ほうれん草+しめじ(きのこ)
- ・ほうれん草+ちりめんじゃこ
- ・ほうれん草+人参

② 歯をキレイにする工夫

ブラッシング効果（汚れを取り除く効果）のある食材を食べましょう！

根菜・乾物・葉物野菜・きのこ・海藻



口の中をキレイに保つことは健康のために重要です。

毎日の歯みがきだけでなく、定期的なプロのケアを取り入れることも大切です。
かかりつけ歯医者さんをもちましょう！

